

"Согласовано"

"Утверждаю"

Директор МОАУООШ №23 г.
Новокубанска

ИП Маковецкая Т.Г.



Примерное 7-дневное меню для организации питания детей в загородных лагерях на базе Муниципального бюджетного учреждения МОАУООШ №23 Новокубанского района, возрастной категории: 11-18 лет

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	№ рецепту	Цена
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак:	Каша молочная манная	250	8,45	9	40,3	276		20,66
	Бутерброд с сыром и маслом	50/18/10	7,1	11,28	25,2	230,72	3	45,38
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	18,05
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
	ИТОГО		19,52	22,96	104,05	700,92		103,99
Обед:	Нарезка из свежих овощей	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Борщ со сметаной	350/10	2,9	6,6	17	139	110	33,61
	Плов с птицей	200/100	22	34,5	38,3	551,7	492	78,46
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,8	105,95		7,29
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	10,60
	ИТОГО		33,06	42,61	133,68	1051,45		171,33
Полдник	Кондитерское изделие	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,56
	ИТОГО		3,07	6,92	35,5	216,1		22,49
Ужин:	Рагу из овощей	220	3,7	7,5	18,8	157,5	224	32,61
	Биточки из мяса	120	12,8	15,7	12,8	243,7	451	80,04
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	18	90,6		9,05
	Яйцо отварное	1шт.	5	4,6	0,3	62,6		19,69
	ИТОГО		30,67	29,5	95,1	768,58		187,85
Сонник:	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	3,6	4	10,8	93,6		38,88
	Булочка	90	3,15	1,8	18	100,8		46,38
	ИТОГО		6,75	5,8	28,8	194,4		85,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			93,07	107,79	397,13	2931,45		570,92
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	45	9,93
	Омлет с сыром	150	17,9	29,39	2,55	347,5	211	109,08
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,8	105,95		7,29
	Чай с лимоном	200	0,7	0	15,5	64,8	686	4,83
	Кондитерское изделие	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
	ИТОГО		27,71	40,24	88,41	828,32		169,96
Обед:	Овощи нарезка	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Суп картофельный с горохом	350	6,2	6,9	22,3	176,1	139	32,32
	Тефтели с соусом	120/50	13	15	16	251	462	75,74
	Макар. изделия отварные с маслом	180/10	4,6	7,2	45,1	263,6	332	22,88
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,8	105,95		7,29
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
ИТОГО		32,8	30,65	154,1	1023,45		217,31	
Полдник	Булочка с повидлом	90	5,8	3,5	42	222,7		46,38
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	20,8	88,2	388	17,90
	ИТОГО		6,48	3,5	62,8	310,9		64,28
Ужин:	Овощи нарезка	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/60	15,1	7,4	9,2	163,8	374	91,46
	Картофельное пюре	200	4,3	7	29	196,2	520	38,04
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	29,6	119,2	639	25,15
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,45	12,5	63,77		4,86
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	18	90,6		9,05
	ИТОГО		26,03	15,45	102	651,17		200,88
Сонник:	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,6	5	7,2	96,2		38,88
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,45	15	73,77		4,86
	ИТОГО		8,03	5,45	22,2	169,97		43,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			101,05	95,29	429,51	2983,81		696,17

ДЕНЬ 3								
Завтрак:	Суп молочный с мак. изделиями	250	11,2	11,2	37	293,6	160	28,70
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382	34,74
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
ИТОГО		20,95	15,64	102,2	633,38			92,09
Обед:	Свекольник со сметаной	350/10	4,4	8,6	3,2	107,8		26,52
	Гуляш из свинины	100/50	25,2	23,5	7,6	342,7	437	128,33
	Каша гречневая вязкая	150	4,8	4,6	25,9	164,2	302	13,12
	Кисель из свежих фруктов	200	0	0	29,4	117,6	642	10,82
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
ИТОГО		42,57	38,2	117,1	982,48			196,59
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/30	4,5	6,1	27,8	184,1	358	79,52
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	29,6	119,2	639	25,15
ИТОГО		4,7	6,1	57,4	303,3			104,67
Ужин:	Овощи нарезка	90	0,7	0	3,7	17,6	16	32,32
	Котлета из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294	85,98
	Рагу овощное с кабачками или баклажанами	200	3,7	5,82	16,92	150		50,73
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,6	16,64	85,04		6,48
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	20	98,2		9,05
	ИТОГО	27,72	22,45	92,26	697,44			222,27
Сонник:	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,6	5	9,4	105		79,43
	Булочка с маком	90	3,15	1,8	18	100,8		46,38
ИТОГО		8,75	6,8	27,4	205,8			125,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,69	89,19	396,36	2822,4			741,43
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	11	12	42	320	173	38,31
	Бутерброд с сыром и маслом	50/18/10	7,11	11,28	25,2	230,76	3	45,38
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,56
	Фрукты свежие	120	0,6	0	17	70,4		19,90
	ИТОГО	18,78	23,3	99,2	681,16			107,15
Обед:	Суп с макарон. изд. и картофелем	350	3,58	3,89	21,97	152,6	112	11,71
	Азу	250/70	20,6	19,9	42,1	429,9	438	139,32
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	10,6
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	Яйцо отварное	1шт.	5	4,6	0,3	62,6		19,69
	ИТОГО	37,51	30,05	143,25	1009,88			199,12
Полдник	Кондитерское изделие (пряники, печенье, вафли, зефир)	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	20,8	88,2	388	17,90
ИТОГО		3,68	6,9	41,3	244,3			36,83
Ужин:	Нарезка из овощей	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Плов с птицей	200/100	22	34,5	38,3	551,7	492	78,46
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,6	16,64	85,04		6,48
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	ИТОГО	30,27	35,9	104,84	863,54			164,02
Сонник:	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,8	5	7,8	99,4		38,88
	Пирожок с яблоком	90	4,48	1,81	39,89	193,77		46,38
ИТОГО		10,28	6,81	47,69	293,17	0		85,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100,52	102,96	436,28	3092,05			592,38

ДЕНЬ 5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	250	9	9	40	260		35,64
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,56
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
	ИТОГО	14,74	9,92	102,6	541,18			67,85
Обед:	Нарезка из свежих овощей	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Суп овощной	350	2,9	5,2	25,9	162	135	23,68
	Биточек из мяса (свинина) с соусом	120/50	12,8	20	20,9	314,8	451/587	75,74
	Макар. изделия отварные с маслом	180	4,6	7,2	45,1	263,6	332	22,88
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	ИТОГО	30,17	34,1	166,8	1094,78			210,13
Полдник	Кондитерское изделие (пряники, печенье, вафли, зефир)	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	105	697	26,45
	ИТОГО	8,6	11,9	29,9	261,1			45,38
Ужин:	Птица запеченная	130	16,8	26,2	2,5	313	498	94,64
	Картофель тушенный	180	1,7	6,5	30	185,3	216	58,69
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	29,6	119,2	639	25,15
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,45	12,5	63,77		4,86
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	ИТОГО	24,43	33,75	100,6	803,87			192,39
Сонник:	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,6	5	7,2	96,2		38,88
	Сдоба "Плюшка"	90	8	6,9	30	214,1		46,38
	ИТОГО	13,6	11,9	37,2	310,3			85,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		91,54	101,57	437,1	3011,23			601,01
ДЕНЬ 6								
Завтрак:	Каша молочная манная	250	8,45	9	40,3	276		20,66
	Бутерброд с сыром и маслом	50/18/10	7,1	11,28	25,2	230,72	3	45,38
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	18,05
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
	ИТОГО	19,52	22,96	104,05	700,92			103,99
Обед:	Нарезка из свежих овощей	90	0,7	0	3,7	17,6		32,32
	Борщ со сметаной	350/10	2,9	6,6	17	139	110	33,61
	Плов с птицей	200/100	22	34,5	38,3	551,7	492	78,46
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,8	105,95		7,29
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	10,60
	ИТОГО	33,06	42,61	133,68	1051,45			171,33
Полдник	Кондитерское изделие	46	3	6,9	20,5	156,1		18,93
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	3,56
	ИТОГО	3,07	6,92	35,5	216,1			22,49
Ужин:	Рагу из овощей	220	3,7	7,5	18,8	157,5	224	32,61
	Биточки из мяса	120	12,8	15,7	12,8	243,7	451	80,04
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	18	90,6		9,05
	Яйцо отварное	1шт.	5	4,6	0,3	62,6		19,69
	ИТОГО	30,67	29,5	95,1	768,58			187,85
Сонник:	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	3,6	4	10,8	93,6		38,88
	Булочка	90	3,15	1,8	18	100,8		46,38
	ИТОГО	6,75	5,8	28,8	194,4			85,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,07	107,79	397,13	2931,45			570,92

ДЕНЬ 7								
Завтрак:	Суп молочный с мак. изделиями	250	11,2	11,2	37	293,6	160	28,70
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382	30,07
	Фрукты свежие	120	0,8	0	22,6	93,6		19,90
	ИТОГО	20,95	15,64	102,2	633,38			87,42
Обед:	Свекольник со сметаной	350/10	4,4	8,6	3,2	107,8		26,52
	Гуляш из свинины	100/50	25,2	23,5	7,6	342,7	437	128,33
	Каша гречневая вязкая	150	4,8	4,6	25,9	164,2	302	11,00
	Кисель из свежих фруктов	200	0	0	29,4	117,6	642	13,31
	Хлеб пшеничный	60	4,87	0,9	25	127,58		8,75
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	26	122,6		9,05
	ИТОГО	42,57	38,2	117,1	982,48			196,96
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/30	4,5	6,1	27,8	184,1	358	79,52
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	29,6	119,2	639	25,15
	ИТОГО	4,7	6,1	57,4	303,3			104,67
Ужин:	Овощи нарезка	90	0,7	0	3,7	17,6	16	32,32
	Котлета из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294	85,98
	Рагу овощное с кабачками или баклажанами	200	3,7	5,82	16,92	150		50,73
	Сок фруктовый/овощной	200	1	0,2	20,2	86,6		37,71
	Хлеб пшеничный	40	3,27	0,6	16,64	85,04		6,48
	Хлеб ржаной	60	3,2	0,6	20	98,2		9,05
	ИТОГО	27,72	22,45	92,26	697,44			222,27
Сонник:	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,6	5	9,4	105		79,43
	Булочка с маком	90	3,15	1,8	18	100,8		46,38
	ИТОГО	8,75	6,8	27,4	205,8			125,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,69	89,19	396,36	2822,4			737,13
								644,28

Перспективное цикличное меню разработано на основании:
1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
М. ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Технолог Маковецкая Тамара Гагиковна